

**Moduli i Planit mësimor të lëndës: KINEZIOLOGJI**

## Syllabusi

**Universiteti i Prishtinës**

**Departamenti/Fakulteti/Njësia akademike: FAKULTETI I KULTURËS FIZIKE  
DHE SPORTIT**

**Titulli i kursit : (lëndës mësimore): Kineziologji Obligative**

**Niveli dhe lloji i kursit: Bachelor/Obligatve**

**Viti i studimeve dhe semestri: viti I, semestri I (2+0), semestri II (2+1)**

**Numri i orëve në javë : 4+1**

**Kodi ose shifra e lëndës:**

**Vlera në kredi ECTS : (3+5) 8 ( tetë )**

**Koha / lokacioni : E mërkurë 14.<sup>15</sup>-15.<sup>45</sup>**

**Mësimdhënësi i kursit: Detajet kontaktuese Zyra:numër 27 tel 038/245-801,  
konsultime e mërkurë dhe e enjte 10.00-12.00**

**Qëllimet e kursit (modulit): Janë që të njoftohen studentët me problemet e interesimit të shkencës së Kineziologjisë dhe mundësitë e tyre, në mënyrë që procesi i të ushtruarit të zgjidhet me baza shkencore.**

**Pas përfundimit të këtij kursi (lënde) studenti do të jetë në gjendje që:**

- 1. Të kuptojë dhe të di rëndësinë shoqërore, ekonomike e shëndetësore të Kineziologjisë gjatë jetës dhe punës.**
- 2. Të jetë në gjendje që njohuritë përkatëse ti zbatojë për një jetë të frytshme bashkëkohore.**

Metodologjia e mësimit:  
Ligjëratë me diskutim

Literatura bazë :

1. Mrakoviç. M(1994) Uvod u Sistematsku Kineziologiju (udzbenik)Fakultet za Fizičku Kulturu.Zagreb

### Plani i detaizuar i mësimit për semestrin I (dimëror) 2+0

Java e parë –

Hyrje

Nocioni dhe definicioni (uvod u sistematsku Kineziologiju) / faqe 7

Literatura Zhvillimi i kineziologjisë / faqe 9

Java e dytë

Lënda dhe metodat e hulumtimit / faqe 33

Java e tretë :

Metodat e hulumtimit

Orientimi metodologjik (literatura bazë) / faqe 34

Java e katërt :

2.2.2. Qëllimi i metodave të hulumtimit,Faqe37

2.2.3.Principet metodologjike, Faqe 38.

Java e pestë :

2.2.4. Metodave themelore të hulumtimit,Faqe 40

2.2.5.Metodat për definimin e Hipotezave

Java e gjashtë :

2.2.6.Metodat për mbledhjen e të dhënave,Faqe 41

2.2.7.Metodat për analizën e të dhënave, faqe 46

Java e shtatë:

3. Struktura e Kineziologjisë ( Faqe 19 )

3.1. Disiplinat bazike

3.2.Disiplinat aplikative ( faqe 25 )

Vleresimi i parë:

Java e tetë :

3.3.Disiplinat antropologjike (Faqe 29)

Disiplinat Metodologjike ( Faqe 30 )

Java e nëntë:

4.Struktura dhe fazat e hulumtimi ( Faqe 54 )

Definicion i procesit udhëheqës të ushtruarit

Java e dhjetë :

1.Faktorët dhe fazat e procesit udhëheqës të ushtruarit ( faqe 61)

2.Bazat teorike të zgjedhjes së faktorëve të procesit udhëheqës të ushtruarit Faqe 62

3.Definimi i qëllimit Faqe 62

Java e njëmbëdhjetë

1.Definimi i gjendjes së subjektit Faqe 72

2. të vërtetuarit e faktorëve të kufizimit faqe 84

Java e dymbëdhjetë:

1.Hedhja dhe distribuimi i përmbajtjes faqe 93

2. Komponentët distribuimi i vëllimit të punës faqe 97

Java e trembëdhjetë

1.Zgjedhja e modalitetit të punës faqe 105

2.Të vërtetuarit e gjendjeve transitive Faqe 110

Java e katërbëdhjetë:

1. Analiza e efektit të procesit të ushtruarit Faqe 112

2. Ndikimi i procesit të ushtruarit në organizimin e njeriut faqe 116

Java e pesëmbëdhjetë:

Vlersimi i dytë

VLERËSIMI I PARË 20%

VLERËSIMI I DYTË 20%

VIJIMI 5 %

TEORI 55%

TOTALI 100%

## **LITERATURA SHITESË DHE BIBLIOGRAFIA**

**FINDAK V.,D METIKOSH.M.MRAKOVIÇ (1993):CILJEVI PROCESA VJEZBANJA. KINEZIOLOSHKI PRIRUÇNIK ZA UÇITELJE.HPKZ. ZAGREB**

- 1. MRAKOVIÇ MILAN (1995) PROGRAMIRANJE I KONTROLLA PROCESA VJEZBANJA ( PRAKTIKUM-SKRIPTA ) FAKULTET ZA FIZICKU KULTURU ZAGREB.**
- 2. EDVIN DASHI ,TEORIA E LËVIZJES ,TIRANË,2001.**